

# Привычки

## хорошие и плохие

### «Посеешь привычку – пожнешь характер»

Презентацию выполнила  
преподаватель ОБЖ МБОУ СОШ №3  
Гридина Н.П.

2012-2013 уч.год.

| Ы |   |   | Р |
|---|---|---|---|
|   | П |   |   |
| И |   | В | Ч |
|   | К |   | А |



**Привычка – это особенность человека,  
привыкать к каким – то действиям или  
ощущениям.**



Ешь полезную пищу



Соблюдай режим дня  
Ложись спать вовремя



Делай зарядку,  
занимайся спортом



Гуляй на улице  
каждый день



Умывайся и чисти зубы  
утром и вечером



Купайся каждый вечер



Мой руки перед едой, после  
прогулки и  
игры с животными



Закаляйся



Почаще убирай и  
проветривай комнату



Читай и пиши  
при хорошем освещении



Следи за осанкой,  
держи спину ровно



Занимайся на компьютере  
и смотри телевизор только  
полчаса в день

Молоко  
Вода  
Дом

**« Бедность –  
от лени,  
а болезнь – от  
невоздержанности»**



КУРЕНИЕ

НАРКОМАНИЯ

ТОКСИКОМАНИЯ

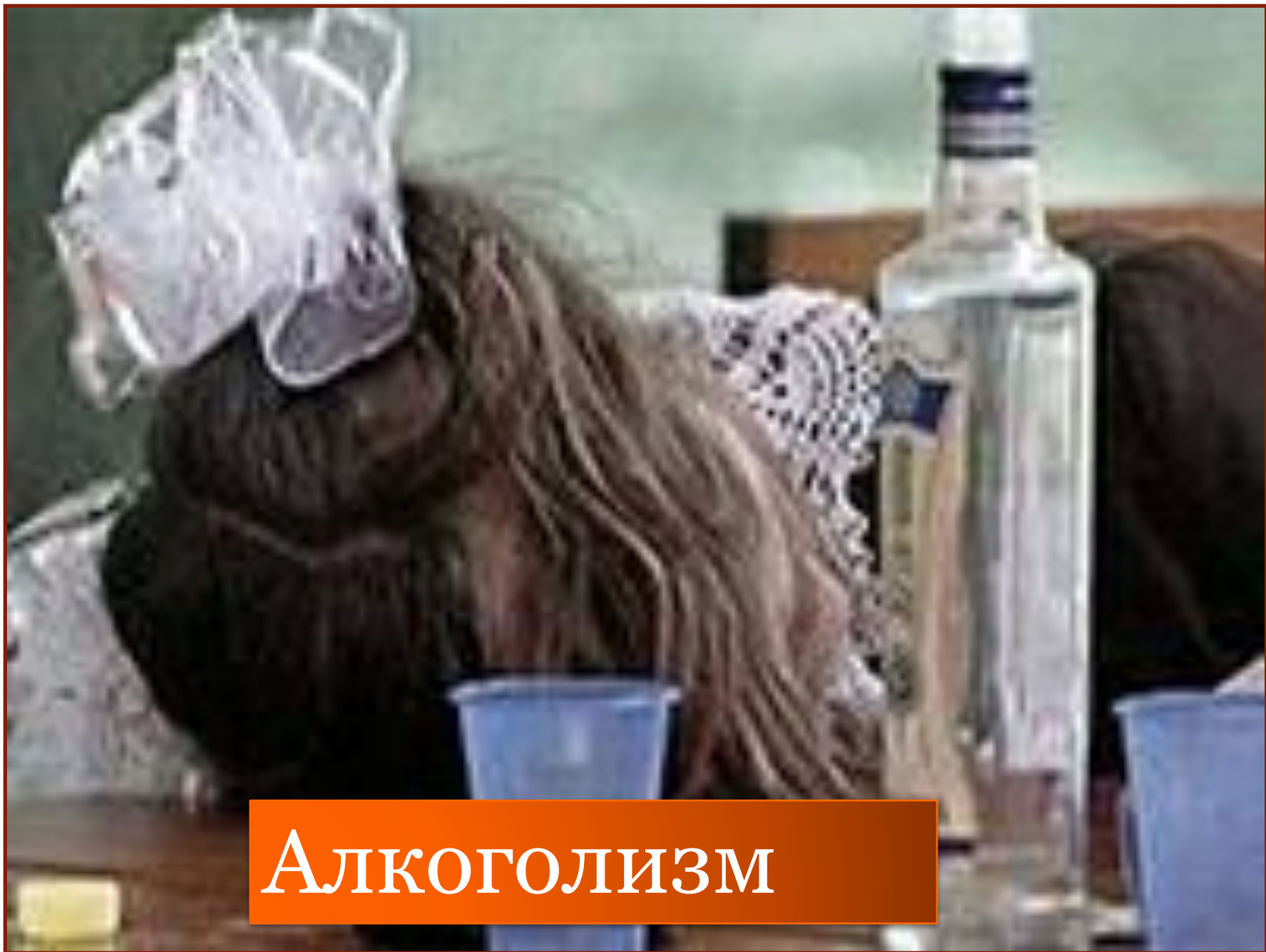
АЛКОГОЛИЗМ

ИГРОМАНИЯ

СКВЕРНОСЛОВИЕ

КОМПЬЮТЕРОМАНИЯ

ШОПИНГОМАНИЯ



АЛКОГОЛИЗМ



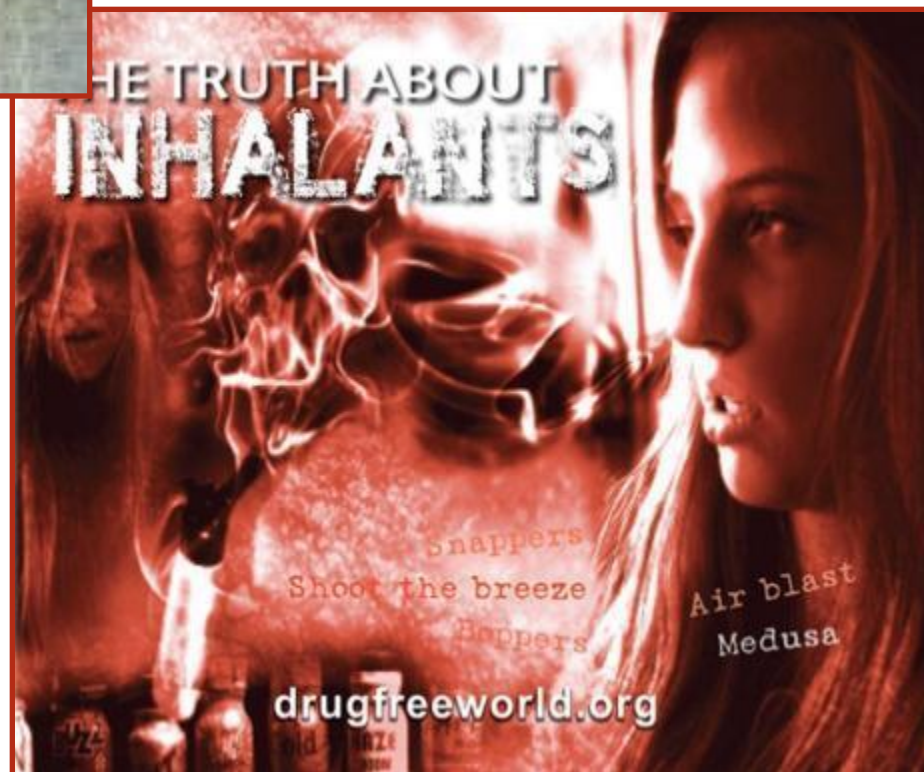
Наркомания



Курение



# Токсикомания





Игромания

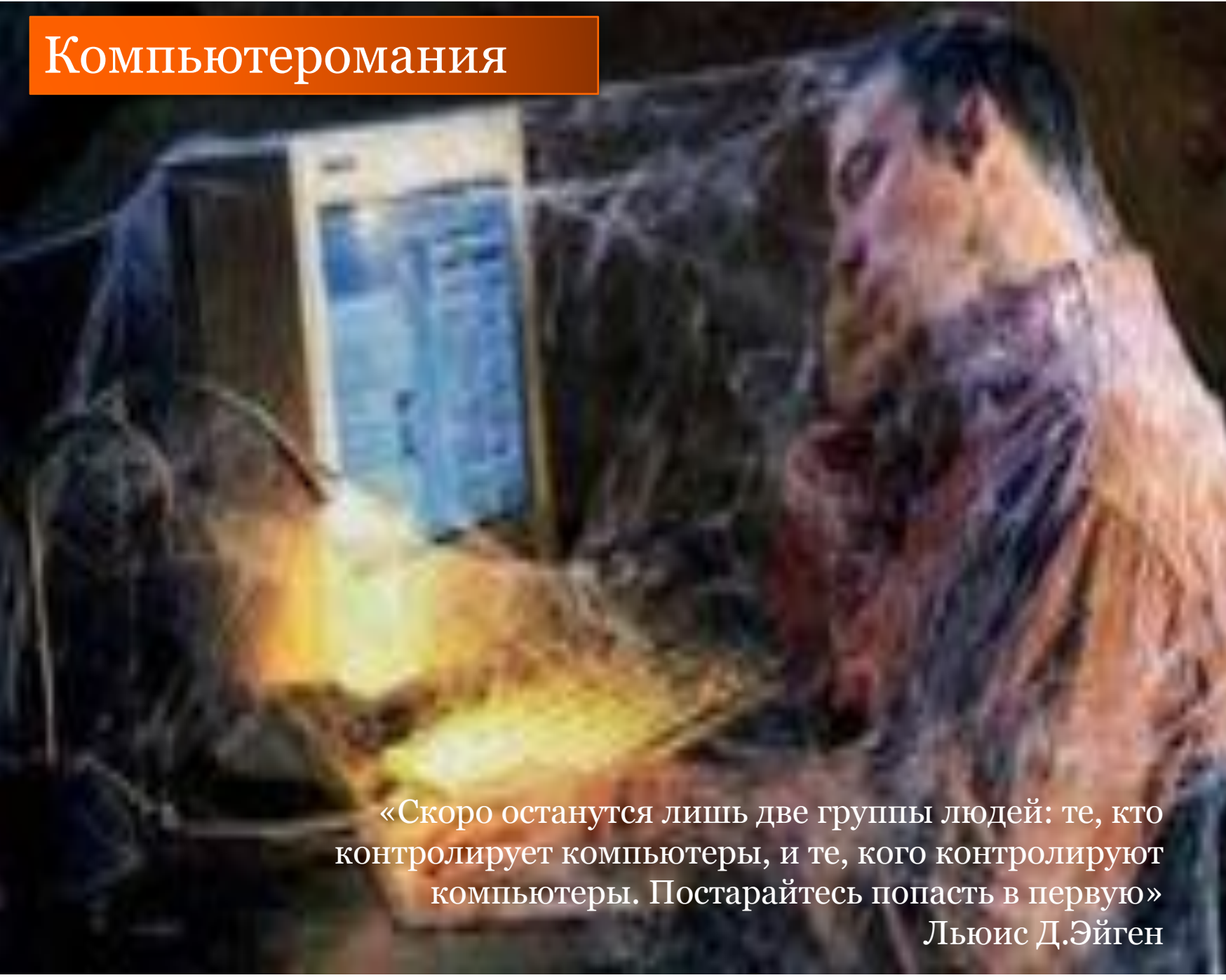


Сквернословие

# Шопингомания



# Компьютеромания

A photograph of a man with dark hair, wearing a patterned shirt, looking intently at a computer monitor. The monitor displays a blue screen with some text or a graph. The room is dark and cluttered with various items, including what appears to be a desk lamp and some papers. The overall atmosphere is one of intense focus and perhaps a bit of isolation.

«Скоро останутся лишь две группы людей: те, кто контролирует компьютеры, и те, кого контролируют компьютеры. Постарайтесь попасть в первую»

Льюис Д.Эйген



К алкогольной  
зависимости



К никотиновой  
зависимости



К наркотической  
зависимости



К психологическим  
расстройствам

**К чему приводят  
вредные привычки**

К низкому уровню  
культуры



К игромании



К компьютерной зависимости



**Любопытство**

**Влияние  
родителей**

**Слабохарактерность**

**Причины  
приобщения людей  
к вредным  
привычкам**

**Снятие  
напряжения**

Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички: «Давай, не будь маменькиным сынком!» или «Ты что, слабак?», «Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!»

Желание подражать красивым героям рекламы, кино, телевидения («Не дай себе засохнуть!» или «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько новых друзей!»)

## Тест : «Сможешь ли ты устоять?»



1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной день просидеть перед телевизором, оставив все дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый человек предложил коробку конфет, взял бы ты её?
10. Друзья зовут тебя поиграть в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

## Результаты теста

Вы сказали «да» не больше 3 раз

**Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствий, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.**

2  
чел.



Вы сказали «да» от 4 до 8 раз

**Вам не всегда удаётся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек.**

14 чел.



**Сорняки**



**и**



**розы**

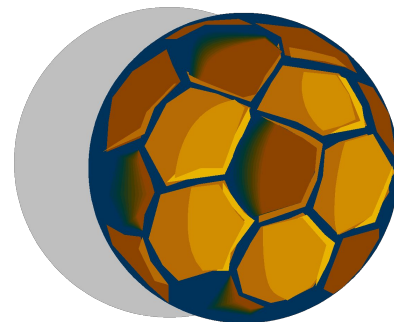
# Город спорта



**Спорт- это сила, здоровье, сноровка.  
Ставим рекорды мы быстро и ловко.**



Мячик кидаем, обруч вращаем,  
тело от пола свое отрываем.



Можем сто раз проскакать на скакалке  
Мостик покажем вам — это не жалко.

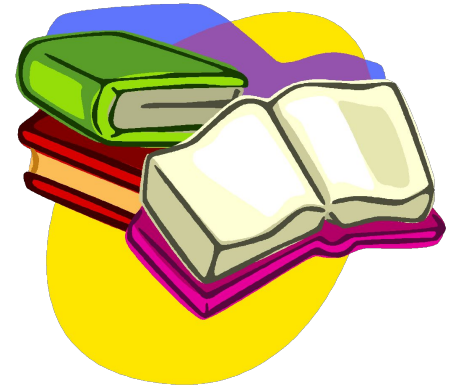


**Можем от пола раз триста отжаться,  
в общем, на нас можно смело равняться!!!**



# Город книг





# Город музыки и танцев



# Город природы





# Город гигиены











# Город труда



# Город труда



Самый



лучший



пришкольный



участок!!!





Ухаживаем за цветами





Наш



чистый



самый



класс!!!

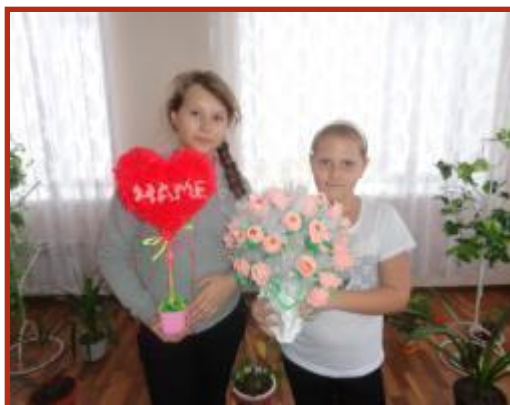


## Мы рисуем





**Поделки**



**руками!!!**



**своими**





**Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое  
Сердце – они живые, они страдают, болеют,  
задыхаются!!! Давайте не будем рабами  
вредных привычек!**



## *Коллективный договор*

Мы, учащиеся 6 «А» класса,  
принимаем ответственное решение  
«носить» почетное звание

«Класс хороших привычек»

и обязуемся не нарушать данный  
договор.

Мы хотим, чтобы у нас были  
здоровые дети, а здоровые дети могут  
быть только у здоровых родителей!

Мы хотим быть здоровыми,  
успешными и счастливыми!!!



«Хочешь быть счастливым —  
будь им!»



# ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

- ▣ Полезные и вредные привычки детей  
[for-children.ru>doshkolnoe...404-poleznye...privychki...](http://for-children.ru/doshkolnoe...404-poleznye...privychki...)
- ▣ Классный час в 7 классе. - 5-8 классы -  
Воспитательная работа -Полезная...  
[sorobr1.ru>load/shmo...klassy/klassnyj...v...klasse/30...4](http://sorobr1.ru/load/shmo...klassy/klassnyj...v...klasse/30...4)
- ▣ Вредные привычки | СПЛЕТНИК  
[spletnik.ru](http://spletnik.ru)[spletnik.ru](http://spletnik.ru)>[Блоги](http://spletnik.ru)[spletnik.ru](http://spletnik.ru)>[Блоги](http://spletnik.ru)>[Штуки и фетиши](http://spletnik.ru)[spletnik.ru](http://spletnik.ru)>[Блоги](http://spletnik.ru)>[Штуки и фетиши](http://spletnik.ru)>[27757 vrednye privychki](http://spletnik.ru)
- ▣ Классный час на тему: «Привычки хорошие и плохие»  
[do.gendocs.ru>docs/index-329829.html](http://do.gendocs.ru/docs/index-329829.html)

